COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

Formation 1

Le stress sans détresse

Prendre en charge mon bien-être

J'ai compris mon meilleur intérêt!
Moi, mes Collègues, l'Entreprise et le Client

Formation éco-énergétique !

Climat chaleureux

Sentiment d'appartenance

Hausse du niveau d'énergie

Employés passionnés

Baisse du taux d'absentéisme

Intérêt à se dépasser

FORMATION COMMEUNIQUE ENTREPRISES

Les formations et Conférences COMMEUNIQUE

Chef de file dans le domaine des relations interpersonnelles

Une valeur sûre depuis 20 ans!

Plus de 35,000 participants ont assisté à nos formations et conférences

Un investissement relationnel ça rapporte!

Formation pour compagnies, associations, organismes et équipes d'entreprises. Lors d'activités spéciales ou de formations.

S'adresse aux directeurs, employés, équipes d'entreprises et groupes de travail.

Bénéfices pour l'entreprise

- Employés plus motivés
- Respect entre les individus
- Baisse du taux d'absentéisme
- Moins de tensions et de situations conflictuelles
  (on sait que les conflits minent les équipes et grugent inutilement l'énergie)
- Finalement une productivité plus accrue

Le stress sans détresse…

Prendre en charge mon bien-être

- **Une formation dynamique et interactive.** Des outils innovateurs, ciblés très concrets et facilement applicables vous seront transmis. Vous serez surpris de l'efficacité de cette approche!
- Cette formation s'adresse à tous les **patrons, gestionnaires et/ou travailleurs, employés** d'une même entreprise et propose des pistes très innovatrices

Pour amener le participant à

- ❖ Développer des manières d'être qui lui permettent d'entretenir une relation saine avec lui-même et avec ses pairs (collègues), directeurs, patrons et clients.

Une formation d'un jour éco-énergétique

Une approche non culpabilisante et efficace !

Permet de

- ❖ Créer un climat de travail chaleureux et épanouissant pour tous
- ❖ Hausser le niveau d'énergie de l'équipe de travail
- ❖ Prévenir et contrer l'intimidation (calomnie, médisance, rejet et « bitchage »)

« Il n'y a pas plus égoïste qu'une personne malheureuse. Il n'y a pas plus généreux qu'une personne heureuse ». Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron

Avantages pour les employés

- ❖ Évoluer dans un environnement de travail accueillant et sécurisant
- ❖ Ressentir un sentiment d'appartenance
- ❖ Être moins fatigué – moins tendu et stressé
- ❖ Développer l'intérêt à se dépasser
- ❖ Comprendre les pièges de la procrastination et comment l'éviter
- ❖ Ré-allume la flamme, la passion, l'enthousiasme
- ❖ Aide à développer l'équilibre autant dans leur vie professionnelle que personnelle et familiale

Moyens

Prises de conscience. Les participants prennent conscience des impacts négatifs dans leur vie personnelle et professionnelle de certaines façons de faire qui conduisent à la perte d'énergie, à la fatigue et à l'épuisement (peurs, jugements, négativisme, indifférence, arrogance, etc.)

Exercices d'intégration qui touchent droit au cœur, permettent un changement d'esprit et la prise en charge de son bien-être, ce qui se répercute sur les autres.

Implantation d'activités qui permettent, suite à notre passage, de *prolonger l'effet élevant de la formation* et un *ancrage* des pistes proposées.

« *Il est quand même étonnant que les gens croient qu'en continuant à faire toujours la même chose, qu'un jour, cela changera.* » Albert Einstein

Formation Entreprises

COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS
Le stress sans détresse…
… pour des directeurs responsables heureux et épanouis
Prendre en charge mon bien-être

COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS
Le stress sans détresse
… pour des employés responsables, heureux et épanouis
Prendre en charge mon bien-être

Selon le savant montréalais **Hans Selye,** spécialiste du stress : *« Les plus grandes souffrances chez l'être humain proviennent des relations qu'il vit avec les autres »*

Cette formation permet au participant d'intégrer des moyens très efficaces et très concrets pour développer une relation saine avec lui-même qui se répercutera dans ses relations avec toutes les personnes avec qui il est en contact. Nous verrons que les besoins fondamentaux sont essentiels à l'équilibre de chaque être humain et particulièrement le besoin de sécurité. Les obstacles qui nous empêchent d'atteindre le calme intérieur, la détente et la joie sont comme de vieilles valises remplies de peurs que nous portons avec nous tout au long de la journée. Nous apprendrons comment nous en libérer et retrouver notre énergie naturelle. Pour un directeur, rien n'est plus stressant que de voir un employé dans un état de vulnérabilité. Une bonne santé intérieure de tous est essentielle pour le bon rendement d'une entreprise.

Les outils proposés permettront au participant de

- Lâcher prise à ce qui cause le stress et l'anxiété
- Se nourrir dans ses besoins les plus fondamentaux
- Augmenter son niveau d'énergie en comprenant ce qui l'affecte
- Avoir une vision pour dépasser son niveau actuel de perception
- Être efficace et productif pour un rendement sans fatigue
- Développer sa confiance en Soi et son charisme

L'application de ces pistes vous aidera à être mieux outillés pour faire face aux situations conflictuelles tout en vous apportant valorisation personnelle et confiance. Nous découvrirons quels sont nos boutons sensibles ; lesquels nous font réagir et quoi faire pour les neutraliser.

Commentaires des participants

« Je n'avais jamais pris conscience de l'impact de certaines de mes attitudes négatives envers moi-même… » ***Josée Sauvageau, secrétaire administrative***

« Vous m'avez vraiment guidé. Je pars enthousiasmé. C'est ce que je cherchais depuis longtemps! Merci… » ***André Simard, conseiller financier***

« Les besoins fondamentaux, wow ! Une révélation pour moi ! » **Marilyne Gingras, caissière**

Un document d'intégration sera remis aux participants, pour favoriser une meilleure compréhension et une relecture des outils transmis.

DURÉE : peut-être offerte en une journée de 5h30 ou 2 ateliers de 3 heures

Nombre de participants : maximum 30

ANIMATION: Les formateurs et conférenciers COMMEUNIQUE ENTREPRISES

Pour garantir le succès de votre événement

Misez sur une valeur sûre

Nos formations et conférences ont toujours remporté un grand succès !

Vous vous féliciterez d'avoir opté pour cette formation

VOUS AIMERIEZ RÉSERVER UNE CONFÉRENCE COMMEUNIQUE, OFFERTE PAR UNE DE NOS CONFÉRENCIÈRES OU UN DE NOS CONFÉRENCIERS?
Communiquez directement avec nous: T. 450.461.2401 ou renaudhelene@commeunique.com

Pour toutes informations complémentaires, veuillez nous contacter

POUR NOUS REJOINDRE

Les *f*ormations COMMEUNIQUE INC.
450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com
WWW.COMMEUNIQUE.COM

Droits réservés /**Les *f*ormations COMMEUNIQUE.INC.**

COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

Formation 2

Développer l'estime de Nous

Pour être heureux et efficace dans mon travail

J'ai compris mon meilleur intérêt!

Moi, mes Collègues, l'Entreprise et le Client

Formation ergonomique* !

Estime de Nous

Encadrement

Responsabilité

Respect

Esprit de collaboration

Climat de travail sain

Équilibre et épanouissement

FORMATION COMMEUNIQUE ENTREPRISES

Les *f*ormations et Conférences COMMEUNIQUE

Chef de file dans le domaine des relations interpersonnelles

Une valeur sûre depuis 20 ans!

Plus de 35,000 participants ont assisté à nos formations et conférences

Un investissement relationnel ça rapporte!

Formation pour compagnies, associations, organismes et équipes d'entreprises. Lors d'activités spéciales ou de formations.

S'adresse aux directeurs, employés, équipes d'entreprises et groupes de travail.

Bénéfices pour l'entreprise

- Employés plus responsables et motivés
- Respect entre les individus
- Baisse du taux d'absentéisme
- Moins de tensions et de situations conflictuelles
  (on sait que les conflits minent les équipes et grugent inutilement l'énergie)
- Finalement une productivité plus accrue

Développer l'Estime de Nous…

Pour être heureux et efficace dans mon travail !

- **Une formation dynamique et interactive.** Des outils innovateurs, ciblés très concrets et facilement applicables vous seront transmis. Vous serez surpris de l'efficacité de cette approche!

- Cette formation s'adresse à tous les **patrons, gestionnaires et/ou travailleurs, employés** d'une même entreprise et propose des pistes très innovatrices

Pour amener le participant à

- ❖ Développer des manières d'être qui lui permettent d'entretenir une relation saine avec lui-même et avec ses pairs (collègues), directeurs, patrons et clients.

Une formation ergonomique d'un jour

Une approche transformationnelle et efficace !

Permet de

- ❖ Développer l'estime de soi et l'Estime de Nous
- ❖ Créer des liens empreints de respect
- ❖ Acquérir une relation saine avec soi-même, ce qui se répercute dans les relations de travail

« Il n'y a pas plus égoïste qu'une personne malheureuse. Il n'y a pas plus généreux qu'une personne heureuse ». Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron

Avantages pour les employés

- ❖ Être capable de s'encadrer
- ❖ Développe l'autonomie et la responsabilité
- ❖ Confiance accrue
- ❖ Développe l'assurance, la détermination, l'intérêt à partager
- ❖ Apprend à lâcher prise à ce qui nuit à son bien-être
- ❖ Aide à développer l'équilibre autant dans leur vie professionnelle que personnelle et familiale

Moyens

Prises de conscience. Les participants prennent conscience des impacts négatifs dans leur vie personnelle et professionnelle de certaines façons de faire qui conduisent à la perte d'énergie, à la fatigue et à l'épuisement (peurs, jugements, négativisme, indifférence, arrogance, etc.)

Exercices d'intégration qui touchent droit au cœur, permettent un changement d'esprit et la prise en charge de son bien-être, ce qui se répercute sur les autres.

Implantation d'activités qui permettent, suite à notre passage, de prolonger l'effet élevant de la formation et un ancrage des pistes proposées.

« *Il est quand même étonnant que les gens croient qu'en continuant à faire toujours la même chose, qu'un jour, cela changera.* » Albert Einstein

Après l'estime de soi… L'Estime de Nous!

Les pistes suggérées dans cette formation permettront aux participants de connaître l'importance de l'Estime de Nous, un nouveau concept relationnel qui repose sur une pierre d'assise orientée sur tout ce qui est Bon pour Moi, Bon pour l'Autre et Bon pour les relations de travail, donc bon pour l'entreprise et le client. Trois piliers : l'ESTIME DE NOUS, la RESPONSABILITÉ et DONNER en premier soutiennent cet enseignement. Développer l'équilibre guide et complice, *créer des liens de complicité et faire de la relation notre priorité où chacun verra son importance* assurera un succès garanti pour « Nous » tous. Nous verrons aussi un mode d'emploi relationnel quotidien en 7 étapes pour vivre des journées harmonieuses et productives et découvrirons l'ABC de la réussite!

Les outils proposés permettront au participant de

- Vivre de belles journées harmonieuses
- Communiquer dans le respect mutuel « Moi et l'Autre »
- Orienter son travail dans la joie et le plaisir « Nous »
- Être efficace et productif pour un rendement sans fatigue
- Développer une manière d'être intérieure qui permet de réduire l'anxiété

Nous sommes tous attirés par de grandes aspirations et c'est dans le partenariat (partner) complice aimant que l'on peut atteindre les plus hautes sphères. Il nous suffit d'adopter la bonne posture intérieure pour pouvoir grandir ensemble.

Commentaires des participants

« Cette formation était une révélation pour moi ! J'ai compris la définition et l'importance de se considérer et de considérer les autres » ***Sylvie Beaudoin, comptable.***

« J'ai vécu un «boost »d'énergie. Je pars plein d'enthousiasme » ***Marc Allard, directeur administratif.***

« La conférencière m'a fait rire et je me suis reconnu dans plusieurs de ses exemples » ***Lise Rouillard, infirmière.***

Un document d'intégration sera remis aux participants, pour favoriser une meilleure compréhension et une relecture des outils transmis.

DURÉE : peut être offerte en une journée de 5h30 ou 2 ateliers 3 heures

Nombre de participants : maximum 30

ANIMATION: Les formateurs et conférenciers COMMEUNIQUE ENTREPRISES

Pour garantir le succès de votre événement

Misez sur une valeur sûre

Nos formations et conférences ont toujours remporté un grand succès !

Vous vous féliciterez d'avoir opté pour cette formation !

Pour toutes informations complémentaires, veuillez nous contacter

* L'**ergonomie** est « l'étude scientifique de la relation entre l'homme et ses moyens. Elle puise ses connaissances dans les diverses sciences ayant trait au comportement humain pour les mettre au service de l'homme au travail. Elle vise simultanément la santé de l'humain au travail et son efficacité.

POUR NOUS REJOINDRE

Les formations COMMEUNIQUE INC.
450-581-3443 info@cocrea.ca
WWW.COMMEUNIQUE.COM

Droits réservés /**Les formations COMMEUNIQUE.INC.**